

高血压应该如何护理

李安容

宜宾三江新区罗龙社区卫生服务中心 644104

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-115-01

高血压，临床常见性高发疾病；中老年人、过度肥胖者、长期饮酒者等人员都是高血压疾病主要“光顾”的人群。临床上，高血压主要表现为患者机体循环动脉血压升高，也就是我们常说的收缩压或舒张压。当前引发高血压的具体病因尚未明确，国内外学者及科学家仍在持续探索当中。临床认为高血压的发生与患者自身年龄、日常不良生活习惯、精神、所处环境、遗传以及其它疾病（如糖尿病、甲状腺疾病、肥胖……）等因素有关，导致患者血压持续升高，演变为高血压。一般情况下，高血压疾病表现会根据患者个体体质出现不同症状反应。部分患者在疾病早期时无明显症状表现，多数患者会出现头晕、头痛、心悸等症状。病情严重者会出现剧烈头痛、呕吐、四肢麻木等症状。

据数据显示，每3位成年人中就存在1名高血压患者。高血压被冠以“无声杀手”称号。其称号的来源主要是因为高血压常常在没有任何病症表现的情况下病发，最后可能导致患者发生冠心病或者脑卒中等重大疾病，严重威胁患者身体与生命安全。高血压属不可治愈疾病，患者终身都需要通过相关有效措施去控制自身疾病。在日常生活中，如果广大高血压患者想要有效控制自身血压，避免疾病复发，那么则需要做好高血压护理，很多时候好的护理比吃药还管用。那么到底难缠的高血压该如何护理呢？下面我们一起来看看吧。



1 适量运动

对于高血压患者来说，适当的开展体育运动起着关键性作用。运动不仅可以改善高血压患者自身体质情况，还可以有效减缓高血压疾病带来的危害。相信大家日常生活中都听说过这样一句话“年轻时，用健康换取金钱，年老时，用运动换取健康。”因此，高血压患者应注重体育运动的开展，需结合自身实际情况选择适宜的运动方式，例如打太极拳、慢跑、散步等等。这些有氧运动可以很好的达到降低血压、促进机体血液循环、改善睡眠等效果。但在实际运动过程中，广大高血压患者也需要注意以下几点：（1）避免空腹运动，应在饭后2小时进行运动（2）需合理运动，不能太过激烈，运动时间控制在30分钟即可。（3）运动时应注意气候环境。（3）运动时应遵守运动程序或步骤。

2 戒烟戒酒

吸烟是导致患者发生高血压的一大因素。有研究表明，吸烟后人体心率、收缩压每分钟会增加 ζ 次-20次、10-2 ζ mmhg，其原因在于烟中含有烟碱（即尼古丁），烟碱会刺激人体交感神经和兴奋中枢神经，促进个体心率加快及其肾上腺素儿茶酚胺的释放，进而导致患者血压升高。除此之外，

烟碱还会对个体血管内化学感受器造成刺激，使其出现反射导致个体血压升高。如个体长期吸烟，那么则会导致其发生动脉粥样硬化，此时其血液中的含氧量则会降低，使得动脉内膜缺氧，促进动脉粥样硬化速度的加快。因而对于高血压患者来说必须要戒烟。非患病人员戒烟则可以起到预防高血压的作用。当前，对于饮酒的好与坏存在争议。有的资料表明少量饮酒对人体有益；而有的资料则说少量饮酒对人体有害。但可以发现，无论有益还是有害均表明是少量饮酒。由此可知，过量饮酒则是百害而无一利，高浓度酒精会导致高血压患者动脉发生粥样硬化，促进其病情发展。因而高血压患者日常生活中需要戒酒。

3 自我心态调节

日常生活中，广大高血压患者应注意自身心态的调节，这是做好高血压护理的关键所在，因为长期处于精神高度紧张、情绪反复、抑郁等状态下极易引发高血压或者其它一些慢性疾病。因此，高血压患者需要切实做好自身心态的调节，可以通过改变自身行为、多多参加业余活动、与亲人聊天等方式来改善自身情绪。又或者可以寄情于音乐、花卉、动物之中，以此保持自身良好心态，维持血压平稳。

4 自我管理

除了遵照医嘱按时服用降压药物之外，高血压患者还需要做好自我管理，具体包括以下内容：第一，自我血压监测。日常生活中，高血压患者应定期进行血压测量，每1周-2周测量1次。第二，高血压患者应树立自信心与恒心，如此才能有效延缓疾病发展，预防疾病对自身身体造成损害。第三，在日常服用降压药物时，严禁擅自增减药量或擅自停止用药，如需要调整药量，需询问医生，避免出现血压反跳现象。第四，日常生活中，应注意劳逸结合，适当进行体育运动、保证自身睡眠充足及情绪稳定。第五，对于高血压老年患者而言，血压控制应遵循渐进，切忌操之过急，血压控制在140-1 ζ 9mmhg范围内即可，这样可有效降低自身发生心脑血管等并发症几率。

5 合理饮食

日常生活中高血压患者需切实注意自身饮食：（1）应严格控制盐量的摄入，每日摄入盐量应控制在 ζ g之内。（2）严格控制糖分的摄入。高糖不仅仅会加快动脉粥样硬化速度，还可导致糖尿病的发生。对于高血压患者而言，糖尿病的发生可谓是“雪上加霜”。（3）控制热量。高血压患者应少食用或不食用油炸、肥肉、动物内脏等食物，因为这样可有效控制自身体重，避免发生肥胖，加重病情。（4）少吃辛辣、生冷、重油等刺激性食物，避免加重自身病情。（ ζ ）多食用富含维生素、钙、钾等营养元素食物，例如新鲜蔬菜、香蕉、苹果、海带、精肉等食物。同时还可适量食用牛奶、鸡蛋等食物。（ ζ ）避免饮用浓茶、咖啡。

总之，高血压护理可有效缓解患者疾病，保证患者生活质量。以上就是有关于“难缠的高血压该如何护理”的相关介绍，希望可以给大家带来一定帮助。